

## Форми фізкультурно-спортивної діяльності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років у вільний час

Андрій Мандюк

Львівський державний університет фізичної культури,  
Львів, Україна

**Мета:** визначити місце форм фізкультурно-спортивної діяльності у загальній структурі вільного часу учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років.

**Методи:** аналіз та узагальнення відомостей наукової літератури; методи теоретичного рівня дослідження (аналіз і синтез); соціологічне опитування. У дослідженні взяли участь учні 10–11 класів загальноосвітніх шкіл міст Львова, Тернополя, Івано-Франківська та Хмельницького. Загальна кількість опитаних учнів склала 907 осіб.

**Результати:** визначено найпоширеніші види діяльності, до яких у вільний час залучаються учні загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років. Встановлено фактори, які визначають вибір діяльності учнями у вільний час.

**Висновки:** найпопулярнішими видами фізкультурно-спортивної діяльності у вільний час серед учнів віком 15–17 років є активний відпочинок та заняття фізичною культурою і спортом. Основними факторами, які впливають на вибір діяльності у вільний час серед учнів 15–17 років, є власні смаки та вподобання, здоровий спосіб життя та школа.

**Ключові слова:** фізична культура, рухова активність, вільний час, дозвілля, учні.

### Вступ

Період навчання у 10–11 класах характеризується підвищеним рівнем навчального навантаження, яке, зазвичай, не обмежується обов'язковими шкільними уроками. Підготовка до випускних іспитів та зовнішнього незалежного оцінювання зменшують кількість вільного часу, який учні можуть витратити на інші види діяльності, у тому числі й рухову активність [7].

Інтенсифікація навчального навантаження зумовлює шкільну гіпокінезію, негативно впливаючи на стан здоров'я сучасних школярів [5]. Крім цього, значна частина учнівської молоді надає перевагу пасивним формам відпочинку у вільний час, що ще більше зменшує необхідний обсяг щоденної рухової активності [2; 4]. Як наслідок, кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, складає від 5 до 25%, а до завершення навчання у школі різноманітні відхилення в стані здоров'я має кожен другий учень [10].

Дієвим способом профілактики гіпокінезії є залучення учнів різного віку до фізкультурно-спортивної діяльності у вільний час. Дозвілля є однією з унікальних і найбільш ефективних соціокультурних сфер, що на думку багатьох науковців і практиків впливає на розвиток особистості підлітків та молоді [12].

Рациональне використання фізкультурно-спортивних форм сприяє належній організації дозвілля, позитивно впливає на формування культури вільного часу та сприяє дотриманню здорового способу життя [2]. Дослідження змістовного наповнення дозвілля відкриває значні можливості для оновлення, збагачення та актуалізації рекреаційної діяльності відповідно до реальних запитів різних соціально-демографічних груп [1].

Формування та організація раціональної діяльності учнівської молоді у вільний час знаходиться у переліку пріоритетних проблем, які потребують невідкладного вирішення у різних галузях науки [12]. Форми діяльності учнів у вільний час досить часто аналізуються у наукових пацях з соціології та педагогіки. На сьогодні існують також окремі дослідження згаданої тематики й у сфері фізичного виховання.

Структуру дозвілля школярів досліджували С. В. Гудим та М. П. Гудим, які встановили поширені серед учнів способи проведення вільного часу [5].

Досліджуючи структуру рухового дозвілля підлітків, Т. С. Бондар виділив два компоненти форм організації рухового дозвілля, а саме – дозвілєву діяльність у системі освіти та дозвілєво-рекреаційну діяльність [4].

Місце рухової активності в дозвіллі сучасних школярів вивчали Іванна Боднар та Анна Кіндзера [3].

У дослідженні, спрямованому на вивчення соціально-педагогічних передумов формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів, А. Х. Дейнеко встановила, що форми рухової активності, які здійснюються на дозвіллі є менш популярними серед учнів 4–11 класів, ніж форми рухової активності у режимі навчального дня [6].

Поширеними є наукові праці, об'єктом вивчення яких є позакласні, а також самостійні форми фізичного виховання, багато з яких реалізуються саме у вільний час. У цьому контексті згадуємо дослідження Наталії Ковальової, яка, вивчаючи чинники негативного впливу на організацію позакласної діяльності з фізичного виховання, серед інших виокремила чинник відсутності урахування факторів, що впливають на обсяг та структуру вільного часу школярів [9]. Особливості методики формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами вивчав Володимир Захожий [8].

Група авторів – М. Носко, С. Гаркуша та О. Архипов, вивчаючи можливості удосконалення здоров'я-збережувальної системи позакласної та позаурочної роботи з фізичного виховання, дійшли висновку, що така робота може бути ефективною лише за умови дотримання спеціально розроблених методологічних та методичних положень [11].

Підходи до реалізації різних форм рухової активності у вільний час вивчаються й закордонними авторами. Зокрема, група науковців з університету м. Левен (Бельгія), встановила, що вагомим фактором впливу на систематичне залучення учнів до рухової діяльності у вільний час є внутрішня потреба або внутрішнє переконання дити-

ни. Автори запропонували власну методику покрокового впливу на психоемоційну сферу учнів з метою формування стійкої потреби у заняттях фізичною культурою та спортом [16].

Рухову активність у період дозвілля серед різних вікових та соціальних груп Естонії досліджували Пітер Люсмагі, Март Ейнасто та Еве-Ліз Россман. Автори встановили залежність рівня залученості до рухової активності у вільний час від вікових, соціальних та економічних факторів [15].

Науковці Техаського Технічного університету Марк Лохбаум та Яван Джин-Ноел у своєму дослідженні зв'язку фізичного виховання та часу дозвілля учнів наголошують на тому, що рівень залученості учнів старшого шкільного віку до рухової активності тривалістю не менше 60 хв на день у розвинутих країнах є критично низьким [14].

Група авторів з університету Західної Австралії та університету м. Картін досліджували вплив шкільного фізичного виховання та структури дозвілля школярів на рівень рухової активності [13].

Водночас малодослідженими у вітчизняній науці залишаються проблеми місця різноманітних фізкультурно-спортивних форм у загальній структурі вільного часу школярів різного віку.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано відповідно до теми НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр. "Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення" (протокол № 4 від 17.11.2016).

**Мета дослідження:** визначити місце форм фізкультурно-спортивної діяльності у загальній структурі вільного часу учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити найпопулярніші види фізкультурно-спортивної діяльності, які здійснюються у вільний час учнями віком 15–17 років.
2. Встановити фактори, що впливають на вибір видів діяльності у вільний час.

## Матеріал і методи дослідження

Методи дослідження: аналіз та узагальнення відомостей наукової літератури; методи теоретичного рівня дослідження (аналіз і синтез); соціологічне опитування.

У ході дослідження опитано учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років міст Львова, Тернополя, Івано-Франківська та Хмельницького. Опитування проводилося на базі таких навчальних закладів: № 1, № 2, № 9, № 34, № 54, № 87, № 89 (м. Львів, 988 осіб); № 9, № 16, № 20 (м. Тернопіль, 322 особи); № 5, № 7, № 17, № 24 (м. Івано-Франківськ, 325 осіб); № 3, № 19 (м. Хмельницький, 314 осіб).

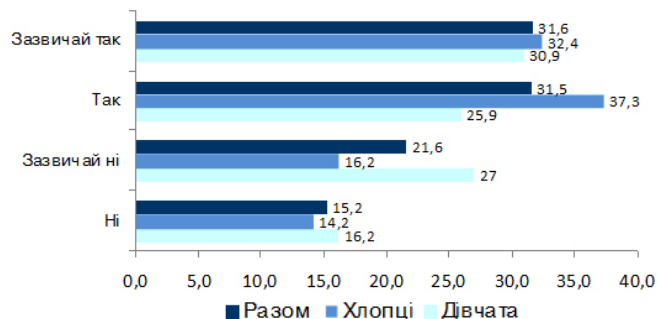
Загальна кількість опитаних учнів становила 907 осіб, що складає 4% від генеральної сукупності. Кількість опитаних хлопців становила 451 особу, кількість опитаних дівчат – 456 осіб. Похибка дослідження склала  $\pm 3\%$ .

## Результати дослідження та їх обговорення

На початковому етапі дослідження ми з'ясували думку учнів віком 15–17 років щодо ступеня задоволеності кількістю власного вільного часу. Учні запропонували відпо-

вісти на запитання: "Чи задоволені ви кількістю власного вільного часу?".

Отримані результати показали, що 31,5% опитаних учнів 10–11 класів, зазвичай, влаштовує кількість власного вільного часу. Серед хлопців цей показник склав 32,4%, серед дівчат 30,9% (рис. 1).



**Рис. 1. Задоволеність кількістю власного вільного часу учнями загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років (% , n=907)**

Узагальнення результатів груп учнів, які позитивно або здебільшого позитивно оцінюють кількість власного вільного часу показало, що загалом 63,1% учнів старшого шкільного віку в тій чи іншій мірі позитивно оцінюють кількість власного вільного часу. Серед хлопців цей показник досягнув рівня 69,7%, тоді як серед дівчат він виявився нижчим, склавши 56,8%.

Загальна кількість учнів старшого шкільного віку, які загалом негативно оцінюють кількість доступного їм вільного часу склала 36,8%. Показник хлопців у цій групі учнів склав 30,4%, показник дівчат – 43,2%.

Дослідження ролі різних форм рухової активності у дозвіллевій діяльності учнів не можливо без визначення структури вільного часу. Саме тому наступним етапом нашого опитування було виявлення найпоширеніших видів діяльності, якими займаються учні старшого шкільного віку у вільний час. Для зручності аналізу суміжні види діяльності було об'єднано у групи, які позначали загальну спрямованість певної діяльності, яка здійснюється учнями у вільний час. Відповідаючи на запитання відкритого типу, учні старшого шкільного віку могли обрати відповідну тематичну групу видів діяльності, або ж навести власний варіант відповіді.

Результати дослідження показали, що найпоширенішим серед учнів 10–11 класів видом діяльності на дозвіллі є користування всесвітньою мережею Інтернет. На це вказало загалом 71,7% опитаних учнів. Показник залученості до використання на дозвіллі мережі Інтернет виявився однаково високим як серед хлопців, так і серед дівчат склавши відповідно 70,7% та 72,6% (рис. 2).

До трійки найпопулярніших видів діяльності учні старшого шкільного віку віднесли також прослуховування музики (69,9%) та проведення часу з друзями (69,8%). Відмінності у результатах з урахуванням фактору гендерної ознаки склали 10,7% щодо прослуховування музики та 7,8% щодо проведення часу з друзями. В обох випадках більші показники зафіксовані серед дівчат. Відповідні абсолютні показники серед дівчат склали 75,2% та 73,7%. Серед хлопців ці показники становили 64,5% та 65,9%.

Наступним за популярністю видом діяльності серед учнів старшого шкільного віку виявився активний від-

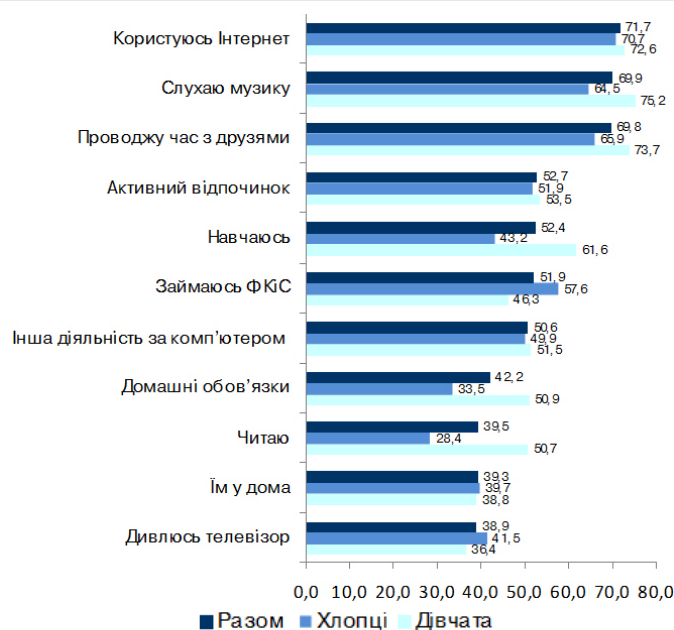


Рис. 2. Найпопулярніші види діяльності, які здійснюються учнями загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років у вільний час (% , n=907)

починок. Загальна кількість учнів, які обрали цей варіант склала 52,7%. Серед хлопців цей показник становив 51,9%, серед дівчат – 53,5%. Зазначимо, що до категорії "активного відпочинку" включалися такі види діяльності, в процесі яких учні займалися діяльністю, що потребувала активної роботи скелетних м'язів (їзда на велосипеді, купання у водоймах, скейтбординг, ролики тощо).

Займаються фізичною культурою і спортом у вільний час загалом 51,9% учнів старшого шкільного віку. Серед хлопців показник таких дітей був вищим і склав 57,6%, тоді як серед дівчат він становив 46,3%. До категорії "занять фізичною культурою і спортом" зараховувалися заняття у спортивних секціях або самостійні заняття певними видами спорту.

Важливим в контексті нашого дослідження є такий вид діяльності у вільний час, як "відвідування спортивних заходів". Йдеться про залучення учнів старшого шкільного віку до різноманітних подій спортивного спрямування у якості глядачів. До такої діяльності у вільний час долучається загалом 22,9% учнів 10–11 класів. Серед хлопців цей показник склав 30,2%, майже вдвічі перевищивши показник серед дівчат у 15,8%.

Наступним етапом дослідження було вивчення чинників, які визначають структуру дозвілля учнів старшого шкільного віку. Вибір тих чи інших видів діяльності у вільний час зумовлюється певними факторами, які формують стереотип поведінки учнів, впливаючи на формування певного режиму дня.

У ході дослідження встановлено, що основним фактором, який впливає на вибір діяльності учнів старшого шкільного віку у вільний час є власні смаки та вподобання учнів. Загалом, на це вказало 65,9% респондентів. Серед дівчат цей показник суттєво перевищив показник хлопців, склавши 77%, показник серед хлопців становив 60,8% (рис. 3).

Здоровий спосіб життя визначає вибір діяльності на дозвіллі 47,5% учнів старшого шкільного віку. Серед хлопців цей показник склав 50,1%, серед дівчат 45%.

До трійки найважливіших факторів потрапила також

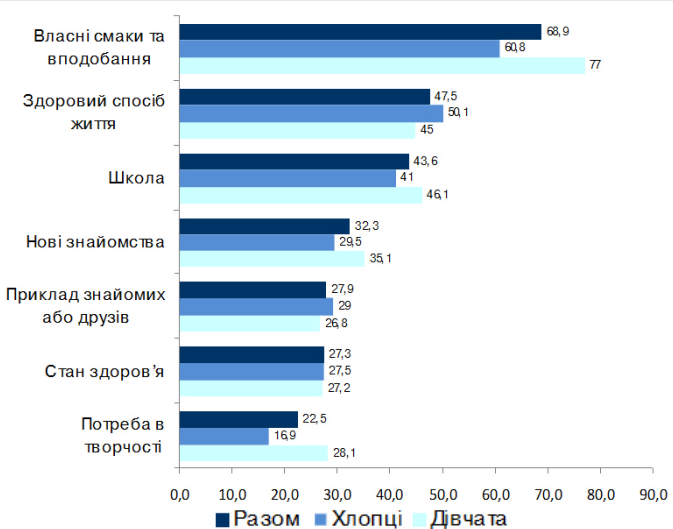


Рис. 3. Фактори, які впливають на вибір видів діяльності у вільний час учнями старшого шкільного віку (% , n=907)

школа, яка зумовлює діяльність у вільний час 43,6% учнів віком 15–17 років.

Для 27,3% вибір діяльності у вільний час визначається станом здоров'я. Показники дівчат та хлопців у цій групі учнів майже не відрізнялися, склавши відповідно 27,2% та 27,5%.

Одним з важливих показників якості змісту діяльності, що здійснюється у вільний час, є особиста задоволеність або незадоволеність учнів власним дозвіллям. Саме тому, отримавши орієнтовну структуру вільного часу учнів старшого шкільного віку, ми поцікавилися думкою цього контингенту учнів щодо задоволеності змістом власного дозвілля. Отримані результати показали, що більшість старшокласників у тій чи іншій мірі задоволені змістом власного вільного часу. Загалом 48,1% учнів 10–11 класів вказали на те, що однозначно позитивно оцінюють зміст власного дозвілля і задоволені ним. Серед хлопців цей показник був вищим, склавши 57,4%, тоді як серед дівчат він становив 38,8% (таблиця 1).

Таблиця 1  
Задоволеність учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років змістом власного вільного часу (% , n=907)

Варіант відповіді	Хлопці	Дівчата	Разом
Так	57,4	38,8	48,1
Зазвичай так	34,1	51,3	42,8
Зазвичай ні	6,2	7,5	6,8
Ні	2,2	2,4	2,3

Зазвичай, задоволені змістом власного вільного часу 42,8% учнів старшого шкільного віку. Показники хлопців та дівчат при цьому склали відповідно 34,1% та 51,3%.

Зазвичай, незадоволені змістом власного часу 6,8% учнів віком 15–17 років. Серед дівчат показник таких дітей склав 7,5%, серед хлопців – 6,2%.

Узагалі незадоволені змістом власного дозвілля 2,3% учнів старшого шкільного віку. Показник серед хлопців склав 2,2%, серед дівчат – 2,4%.



## Висновки

Серед учнів віком 15–17 років найпопулярнішими видами діяльності у вільний час є використання мережі Інтернет (71,7%), прослуховування музики (69,9%) та проведення часу з друзями (69,8%).

У старшому шкільному віці загальний показник учнів, які у вільний час залучаються до різних форм активного відпочинку становить 52,7%.

Загальна кількість учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років, які у вільний час залучаються до різних форм фізичної культури і спорту, становить 51,9%. Серед хлоп-

ців показник учнів, залучених до цієї діяльності, становить 57,6%, серед дівчат – 46,3%.

Основними факторами, які впливають на вибір діяльності у вільний час серед учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років, є власні смаки та вподобання учнів (загальний показник 68,9%), здоровий спосіб життя (47,5%) та школа (43,6%)

**Перспективи подальших досліджень** полягають у деталізації часових параметрів, які витрачаються на ті чи інші види діяльності у вільний час, а також у встановленні бажаних видів діяльності, якими б хотіли займатися учні в період дозвілля.

**Конфлікт інтересів.** Автор заявляє, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.

**Джерела фінансування.** Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

## Список використаної літератури

1. Андреева, О. (2015), "Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення", *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, № 2, С. 29-43.
2. Бакіко, І. (2016), "Місце фізичної культури та спорту в дозвіллі молоді", *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, № 3 (11), С. 25-28.
3. Боднар, І.Р., Кіндзера, А.Б. (2016), "Дозвілля українських школярів і місце рухової активності у ньому", *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 5, С. 10-18.
4. Бондар, Т.С. (2013), "Структура сучасного рухового дозвілля підлітків: стан та актуальні проблеми", *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, № 8 (1), С. 93-101.
5. Гудим, С.В., Гудим, М.П. (2015), "Особливості організації дозвілля дітей шкільного віку", *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, № 7, С. 237-242.
6. Дейнеко, А.Х. (2015), "Соціально-педагогічні передумови формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 4(48), С. 35-39, doi: 10.15391/sns.v.2015-4.006.
7. Дутчак, М., Ткачук, С. (2012), "Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України", *Фізична активність, здоров'я і спорт*, № 2(8), С. 11-16.
8. Захожий, В. (2016), "Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами", *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, № 2 (10), С. 32-37.
9. Ковальова, Н. (2017), "Особливості проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників", *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, № 1, С. 62-67.
10. Левандовська, Л. (2013), "Основи та критерії оптимального нормування рухової активності школярів старших класів", *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, № 1(21), С. 181-185.
11. Носко, М.О. Архипов, О.А., Гаркуша, С.В., Воеділова, О.М., Носко, Ю.М. (2017), "Удосконалення здоров'язбережувальної системи позакласної та позаурочної роботи з фізичного виховання", *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, № 143, С. 291-299.
12. Рошнін, І.Г. (2016), "Змістовне дозвілля учнів як необхідна умова їх всебічного розвитку", *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія*, № 233, С. 198-208.
13. Jackson, B. (2013), "Students' tripartite efficacy beliefs in high school physical education: Within-and cross-domain relations with motivational processes and leisure-time physical activity", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, No. 35, pp. 72-84.
14. Lochbaum, M. & Jean-Noel, J. (2016), "Perceived Autonomy-Support Instruction and Student Outcomes in Physical Education and Leisure-Time: A Meta-Analytic Review of Correlates", *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*, No. 43(12), pp. 29-47.
15. Lusmdgi, P., Einasto, M. & Roosmaa, E.-L. (2016), "Leisure-time physical activity among different social groups of Estonia: Results of the national physical activity survey", *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, No. 69, pp. 43-52.
16. Seghers, J., Vissersa, N., Ruttena, C., Decroosa, S. & Boena, F. (2014), "Intrinsic goals for leisure-time physical activity predict children's daily step counts through autonomous motivation", *Psychology of Sport and Exercise*, No. 15, pp. 247-254.

Стаття надійшла до редакції: 16.01.2018 р.

Опубліковано: 28.02.2018 р.

**Аннотация. Андрей Мандюк. Формы физкультурно-спортивной деятельности учеников общеобразовательных школ возрастом 15–14 лет в свободное время. Цель:** определить место форм физкультурно-спортивной деятельности в общей структуре свободного времени учеников общеобразовательных школ возрастом 15–17 лет. **Материал и методы:** анализ и обобщение сведений научной литературы; методы теоретического уровня исследования; социологический опрос. В исследовании приняли участие ученики 10–11 классов общеобразовательных школ г. Львова, г. Тернополя, г. Ивано-Франковска и г. Хмельницкого. Общее количество учеников составило 907 человек. **Результаты:** определены самые распространённые виды деятельности, в которые вовлечены в свободное время ученики общеобразовательных школ возрастом 15–17 лет. Установлены факторы, которые влияют на выбор деятельности в свободное время. **Выводы:** самыми популярными видами деятельности в свободное время среди учеников возрастом 15–17 лет является активный отдых и занятия физической культурой и спортом. Основными факторами, которые влияют на выбор деятельности в свободное время, являются собственные предпочтения учеников, здоровый образ жизни и школа.

**Ключевые слова:** физическая культура, двигательная активность, свободное время, досуг, ученики.

**Abstract. Andriy Mandyuk. Forms of physical culture and sports activities of general education schools pupils at the age of 15–17 years in their spare time. Purpose:** to determine the forms of physical culture and sports activities in the general structure of spare time for pupils of general education schools aged 15–17 years. **Material & Methods:** analysis and generalization of scientific

literature; methods of theoretical level of research (analysis and synthesis) sociological survey. The study was attended by students of 10–11 grades of general education schools. Lviv, Ternopil, Ivano-Frankivsk and the city of Khmelnytsky. The total number of interviewed students was 907 people. **Results:** most common types of activities are identified, to which students of general education schools aged 15–17 are involved in their spare time. Factors that determine the choice of activity by students in their spare time are established. **Conclusion:** most popular types of physical culture and sports activities in their spare time among students aged 15–17 years is active rest and physical training and sports. The main factors influencing the choice of activities in their spare time among students aged 15–17 years, have their own tastes and preferences, a healthy lifestyle and school.

**Keywords:** physical culture, motor activity, spare time, leisure, students.

## References

1. Andrieieva, O. (2015), "Theoretical and Methodological Principles of Recreational Activities of Different Populations", *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 2, pp. 29-43. (in Ukr.)
2. Bakiko, I. (2016), "Place of Physical Culture and Sports in Youth Vacations", *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, No. 3 (11), pp. 25-28. (in Ukr.)
3. Bodnar, I.R. & Kindzera, A.B. (2016), "Leisure Ukrainian schoolchildren and the place of motor activity in it", *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 5, pp. 10-18. (in Ukr.)
4. Bondar, T.S. (2013), "The structure of modern motor leisure activities of adolescents: the state and actual problems", *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky*, No. 8 (1), pp. 93-101. (in Ukr.)
5. Hudym, S.V. & Hudym, M.P. (2015), "Peculiarities of organization of leisure for school-age children", *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii*, No. 7, pp. 237-242. (in Ukr.)
6. Deineko A.H. (2015), "Socio-pedagogical prerequisites for the formation of a culture of motor activity among students of general educational institutions", *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No. 4(48), pp. 35-39, doi: 10.15391/sns.v.2015-4.006. (in Ukr.)
7. Dutchak, M. & Tkachuk, S. (2012), "Methodological bases of organization of physical education in educational institutions of Ukraine", *Fizychna aktyvnist, zdorov'ia i sport*, No. 2(8), pp. 11-16. (in Ukr.)
8. Zakhozhyi, V. (2016), "Methodology of formation of high school students' readiness for independent exercises by physical exercises", *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, No. 2 (10), pp. 32-37. (in Ukr.)
9. Kovalova, N. (2017), "Features of Designing Recreational and Health Activities of Senior Students", *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 1, pp. 62-67. (in Ukr.)
10. Levandovska, L. (2013), "Fundamentals and criteria of optimal rationing of motor activity of high school students", *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi*, No. 1(21), pp. 181-185. (in Ukr.)
11. Nosko, M.O. Arkhypov, O.A., Harkusha, S.V., Voiedilova, O.M. & Nosko, Iu.M. (2017), "Improvement of the healthcare system of extracurricular and extra-curricular work on physical education", *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky*, No. 143, pp. 291-299. (in Ukr.)
12. Roshchin, I.H. (2016), "The meaningful leisure of students as a prerequisite for their comprehensive development", *Naukovyi visnyk Natsionalnoho universytetu bioresursiv i pryrodokorystuvannia Ukrainy. Seriia: Pedahohika, psykholohiia, filosofii*, No. 233, pp. 198-208. (in Ukr.)
13. Jackson, B. (2013), "Students' tripartite efficacy beliefs in high school physical education: Within-and cross-domain relations with motivational processes and leisure-time physical activity", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, No. 35, pp. 72-84.
14. Lochbaum, M. & Jean-Noel, J. (2016), "Perceived Autonomy-Support Instruction and Student Outcomes in Physical Education and Leisure-Time: A Meta-Analytic Review of Correlates", *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*, No. 43(12), pp. 29-47.
15. Lusmdgi, P., Einasto, M. & Roosmaa, E.-L. (2016), "Leisure-time physical activity among different social groups of Estonia: Results of the national physical activity survey", *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, No. 69, pp. 43-52.
16. Seghers, J., Vissersa, N., Ruttena, C., Decroosa, S. & Boena, F. (2014), "Intrinsic goals for leisure-time physical activity predict children's daily step counts through autonomous motivation", *Psychology of Sport and Exercise*, No. 15, pp. 247-254.

Received: 16.01.2018.

Published: 28.02.2018.

## Відомості про авторів / Information about the Authors

**Мандюк Андрій Богданович:** к. фіз. вих.; Львівський державний університет фізичної культури: вул. Костюшка 11, 79007, м. Львів, Україна.

**Мандюк Андрей Богданович:** к. физ. восп.; Львовский государственный университет физической культуры; ул. Костюшка 11, 79007, г. Львов, Украина.

**Andriy Mandyuk:** PhD (Physical Education and Sport); Lviv State University of Physical Culture, 11, Kostushko str., 79000, Lviv, Ukraine.

**ORCID.ORG/0000-0002-9322-8201**

**E-mail: a.b.mandyuk@gmail.com**